

A woman in a black and grey striped long-sleeved shirt is standing on a grey metal ladder. She is holding binoculars to her eyes and looking out over a cityscape. The city is partially obscured by thick, white clouds, and the sun is shining brightly from the upper right, creating a hazy, golden atmosphere.

Übungen zu Etappe 3: Die eigenen Potenziale wirklich nutzen

DEIN FELD DER UNENDLICHEN MÖGLICHKEITEN



- Schließe die Augen und wenn es ok für dich ist, setze dich dazu gerne in einen dunklen Raum.
- Setze nun die Absicht, dass du bereit bist, deine Kernpotenziale zu sehen, die du für dich bewusst entdecken sollst.
- Scanne dich nun gedanklich Schritt für Schritt von Kopf bis Fuss und achte dabei auf helle Flecken, die sich dir zeigen. Jedes helle „Blitzlicht“ steht für ein Potenzial.
- Frage rein, welches Kernpotenzial es ist und setze die Absicht, es zu aktivieren.

ÜBUNG 2: THE IMPOSSIBLE DREAM



Stelle dir HEUTE in 3 JAHREN vor und die besten 3 Jahre deines Lebens liegen hinter dir:
Was müsste für dich passiert sein, damit du absolut begeistert bist von deiner Entwicklung, auch wenn es dir heute noch unmöglich erscheint?



- **Schritt 1:** Wie würde ein Tag aussehen, der sich so traumhaft anfühlt, dass die Gedanken daran einer Utopie gleichen? Geh gern ins Detail, zauber dir deinen Traumtag mit den Fragen: was, wann, wie, wer/ mit web, wo.
- **Schritt 2:** Nimm alle deine Sinne mit – was riechst/ hörst/ siehst/ fühlst/ schmeckst du – morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends, nachts nach deinen Wünschen?
- **Schritt 3:** Was hast du, tust du, bist du (mit wem, wo, wann, wie) in diesen Situationen? Privat und beruflich.

Schalte dabei die Logik aus und schick den Kritiker/ die Kritikerin einen Kaffeetrinken, lass dir von deinem Träumer/ deiner Träumerin ein Lächeln auf's Gesicht zaubern.

Scheib alle Impulse auf.

Einfach mehr...



Follow us



Deine Möglichkeiten mit uns

MEMBERSHIP

DEEP DIVE
GESPRÄCHE

INDIVIDUELLE
BEGLEITUNG

Unsere Kooperationsgemeinschaft vereint

COACHING

MATCHING

TÜRÖFFNER ZU
PASSENDEN
ARBEITGEBERN